În spiritul vibrantului Mesaj adresat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU mișcării noastre sportive

EXERCIȚIUL FIZIC, TOT MAI STRÎNS LEGAT DE PRODUCȚIE

Uriașa operă de construcție socialistă în România reclamă imperios ca cetățenii patriei noastre, oamenii muncii, ca principală forță de producție a societății, să aibă nu numai un nivel tot mai ridicat de pregătire politică și profesională, o înaltă conștiință revoluționară, ci totodată să ajungă la o dezvoltare fizică armonioasă, ca o condiție esențială a împlinirii multilaterale a personalității, a unei temeinice integrări în viața socială. În cadrul politicii sale generale, partidul nostru acordă o atenție deosebită educației fizice și sportului, creînd condiții ca acestea să capete o dezvoltare tot mai mare și să cuprindă, practic, întregul popor.

În acest context se înscrie și indicația dată de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU în Mesajul adresat mișcării sportive : **„Cultura fizică de masă trebuie să fie tot mai strîns legată de activitatea de producție"**. Potrivit acestei prețioase indicații, sindicatele, organizațiile U.T.C., conducerile unităților economice, consiliile oamenilor muncii și asociațiile sportive din întreprinderi și instituții sînt chemate să asigure legarea tot mai strînsă a educației fizice și sportului de masă de nevoile producției, să stimuleze și să extindă practicarea formelor simple, cele mai adecvate, la locul de muncă, deoarece – cum s-a dovedit – acestea influențează pozitiv creșterea capacității de muncă, prevenind totodată și combătînd efectele dăunătoare ale noxelor de tot felul.

Iată de ce este de salutat inițiativa Consiliului județean Gorj al sindicatelor și a C.J.E.F.S., de a organiza – sub conducerea Comitetului județean de partid și cu sprijinul Comisiei sport-turism a Consiliului Central al U.G.S.R., Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport și I.E.F.S. – o consfătuire cu tema **„Gimnastica la locul de muncă, mijloc de practicare organizată a exercițiilor fizice și sportului pentru sănătate, recreare și reconfortare fizică și psihică"** și ale cărei lucrări fac obiectul paginii de față.

UN LARG SCHIMB DE IDEI ȘI INIȚIATIVE

Consfătuirea la care, alături de cadre din conducerea unor organizații centrale, au luat parte directori, secretari ai unor comitete de partid, președinți de comitete sindicale și de asociații sportive din întreprinderi și instituții, profesori de educație fizică, medici, instructori sportivi din județul gazdă, precum și reprezentanți ai altor județe (Alba, Dolj, Hunedoara, Mehedinți, Olt, Vîlcea) a fost deschisă de **Gheorghe Ciurez**, președintele Consiliului județean Gorj al sindicatelor. S-a relevat cu acest prilej importanța ce se acordă în județ cuprinderii angajaților din întreprinderi și instituții în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și sportului, ca mijloc de bază pentru fortificarea organismului și dezvoltarea capacității fizice a tuturor oamenilor muncii. **„Consfătuirea — a ținut să facă precizarea vorbitorul — și-a propus ca în spiritul documentelor de partid, a orientărilor și indicațiilor reieșite din Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării noastre sportive, să realizeze un cît mai util schimb de opinii, de idei și inițiative, astfel ca dezbaterea temei propuse spre dezbatere să contribuie la generalizarea unor experiențe pozitive, să stimuleze practicarea gimnasticii la locul de muncă, să reliefeze cadrul optim de organizare și desfășurare a educației fizice și sportului în rîndul tineretului, al tuturor celor angajați în producția de bunuri materiale".**

În prealabil, participanții la consfătuire s-au deplasat în cîteva unități economice din municipiul Tg. Jiu, la Întreprinderea de confecții, Întreprinderea de sticlă, Întreprinderea de reparații-utilaj minier, magazinul universal „Paringul", pentru a urmări — practic — cum este organizată gimnastica la locul de muncă, mijloacele folosite pentru cuprinderea largă a oamenilor muncii din aceste unități, unele cu un specific net feminin. Tot în cadrul consfătuirii a fost prezentat — suscitînd un mare interes — un film consacrat gimnasticii la locul de muncă (scenariul semnat de prof. **Teohari Bozianu** și **prof. Efrem Cherteș**, regia — **Eugen Popița**) modalitate binevenită de popularizare a acestei activități în rîndul personalului muncitor din întreprinderi și instituții.

OPINII ÎN BENEFICIUL PRODUCȚIEI

Intervențiile unor participanți au reprezentat veritabile pledoarii în susținerea organizării și continuei perfecționări a gimnasticii la locul de muncă în întreprinderi și instituții.

● **ING. ION POP, Întreprinderea minieră Motru:** „Am aflat de aici — mai bine, mai concret — care sînt foloasele practicării gimnasticii la locul de muncă și mă declar un adept convins al acestei activități. Reîntors la mine, în exploatare, împreună cu factorii locali, vom introduce gimnastica în colectiv, inițial cu secțiile de proiectare și TESA, apoi, treptat, și cu cele din abataj, atelierul central, centrala termică. Sînt încredințat că voi beneficia de sprijinul tovarășilor mei de muncă, în perspectiva ca Motrul, minerii noștri să se poată prezenta în scurt timp drept cel mai bine organizat colectiv și în această direcție".

● **ANETA POPESCU, operatoare la Centrul de calcul din Craiova:** „Această activitate se practică zilnic, cîte 5 minute și nu rareori chiar de două ori în aceeași zi. Consider că așa este bine. Nu trebuie să procedăm dogmatic; faci cîteva exerciții atunci cînd simți nevoia, sarcinile de producție nu sînt afectate, dimpotrivă... Conduc reprizele de gimnastică de 6 ani, trăind tot mai mult satisfacția de a realiza un lucru deosebit de util, fapt care este demonstrat și de creșterea continuă a numărului adeptelor acestei activități. Am ajuns să aducem în cercul nostru de practicante a gimnasticii chiar și pe cei care considerau pînă nu de mult că e mai bine să se destindă — după ore de muncă și activitate intensă — printr-o... țigară !"

● **ILEANA BOJIȚĂ, asistentă medicală, Întreprinderea de ciorapi Sebeș — Alba :** „Gimnastica a prins rădăcini adînci. Este o activitate care place, care convinge, care tinde să se generalizeze — toată lumea îi înțelege rostul, utilitatea — creînd un tonus corespunzător unui randament sporit în producție. Aș vrea să arăt totodată că în paralel cu gimnastica la locul de muncă, în sprijinul acestei activități, de mai bine de trei ani am introdus în întreprindere și masajul și automasajul. Rezultatele, roadele sînt evidente, încît apare cerința de a trece la o experimentare largă a procedeelor de masaj, binevenite mai ales pentru circulația sîngelui și în general pentru fortificarea sănătății, prevenirea îmbolnăvirilor și creșterea randamentului în muncă".

● **FLOAREA CONSTANTIN, președinta Comitetului sindicatului de la Întreprinderea textilă Slatina — Olt:** „La noi gimnastica la locul de muncă angrenează mai bine de 50 la sută din efectivul întreprinderii. Este mult, o spun fără falsă modestie, dacă se ține seama cît de timid a demarat această acțiune. Dar, cu sprijinul conducerii întreprinderii, a comitetului de partid, a sindicatului, iată, am ajuns printre unitățile economice din județul Olt, în care gimnastica la locul de muncă reprezintă o realitate. Mai mult, prin introducerea ei s-a obținut îmbunătățirea unor indici, **de la 98,2 la 102 la sută la producția netă, de la 94,7 la 108 la sută la producția fizică, de la 98,5 la 102,2 la sută la productivitatea muncii.** Sînt argumente concrete în sprijinul extinderii în continuare a gimnasticii la locul de muncă în toate secțiile și sectoarele întreprinderii noastre".

● **ELISABETA GLĂVAN, vicepreședinte al Comitetului sindicatului, președinta Consiliului educației politice și activităților cultural-sportive de la Întreprinderea de confecții din Drobeta Turnu Severin — Mehedinți:** „Ne situăm printre unitățile economice de frunte, în ceea ce privește gimnastica la locul de muncă, activitate pe care o desfășurăm în toate turele, cîte 5—7 minute, cu concursul a aproape 60 de instructori școlarizați, cei mai mulți foști sportivi sau sportivi activi, la nivel de masă. Rezultatele bune obținute pînă acum — indici superiori de plan și în același timp reducerea zilelor de incapacitate temporară de muncă și a îmbolnăvirilor profesionale, ca urmare a practicării organizate, metodice a gimnasticii la locul de muncă — ne-au determinat să mai parcurgem și alte etape, să încercăm, treptat, să aducem pe terenul de sport, în activități de masă, cît mai multe angajate".

Pe harta Gorjului

DE LA 11 LA 35 DE ÎNTREPRINDERI CU GIMNASTICĂ ÎN COLECTIV

În 14 unități economice acțiunea va fi generalizată

„Formă prin care se realizează participarea zilnică la practicarea organizată și sistematică a exercițiului fizic, gimnastica la locul de muncă este unul din mijloacele utilizate tot mai frecvent, în ultima vreme, în județul nostru", sublinia, în expunerea sa, *Gheorghe Berca*, șeful comisiei sport-turism a Consiliului județean Gorj al sindicatelor. *„Aceasta* — remarca în continuare vorbitorul — *într-un județ care, în condițiile societății noastre socialiste și-a pus net în valoare avuțiile naturale și hărnicia recunoscută a oamenilor, spiritul lor creator"*.

S-a ajuns, astfel, ca de la cele cîteva unități de producție existente, de pildă, în 1935 — ateliere de cherestea și cărămidă, o exploatare mineră de antracit, alte (foarte puține) unități meșteșugărești, în toate cazurile cu un număr modest de muncitori, avînd o calificare rudimentară, consecință a subdezvoltării, să existe azi pe harta Gorjului socialist zeci de unități economice, cu un profil diversificat, care implică permanenta perfecționare a profesiilor, a meseriilor, în extracție, în industria lemnului, în energie electrică, în diferite ramuri ale industriei ușoare, care produc bunuri competitive, la nivelul unor țări cu tradiție în materie.

Pentru a asigura în mod constant un înalt potențial productiv și o bună stare de sănătate oamenilor muncii, consiliile teritoriale, comitetele sindicale, consiliile oamenilor muncii, au organizat — sub îndrumarea organelor și organizațiilor de partid — o serie de acțiuni legate de introducerea gimnasticii la locul de muncă. *Azi, în Gorj peste 11 000 de angajați practică cu regularitate această activitate.*

Reușita acestei activități sociale a fost posibilă nu numai datorită aportului unor specialiști — medici, profesori de educație fizică, care au întocmit programe de exerciții, au selecționat și școlarizat instructori, ci și înțelegerii nemijlocite a unor conducători de întreprinderi — *un caz de excepție îl reprezintă ing. Ion Iacob, directorul Întreprinderii de confecții din Tg. Jiu* — în general al factorilor de decizie din unitățile economice. Numai că *asemenea exemple de înțelegere nu s-au manifestat peste tot, mai apar fenomene de indiferență, de lipsă de receptivitate sau înțelegere.*

În pofida neajunsurilor care mai stăruie, Gorjul va ajunge ca printr-o muncă politico-educativă mai bine orientată, mai susținută, să facă să crească rețeaua unităților economice în care se practică gimnastica la locul de muncă, în acest an de la 11 la 35, cu peste 21.000 de practicanți, cu generalizarea acestei activități în 14 întreprinderi (față de 3 în prezent).

EFICIENȚA CONSFĂTUIRII SE VA MĂSURA PRIN EFECTELE EI PRACTICE

În intervenția sa, conf. univ. **Marin Bîrjega**, de la Institutul de Educație Fizică și Sport, a relevat importanța acestei inițiative. S-a recunoscut faptul că **exercițiul fizic tinde să se integreze tot mai mult în viața contemporană, ca un reflex firesc de sporire a rezistenței organismului uman.**

„Numeroasele investigații efectuate de cercetători specializați atestă faptul că prin practicarea continuă, metodică a gimnasticii la locul de muncă se realizează o creștere sensibilă a randamentului în producție și, implicit, o îmbunătățire a calității produselor, paralel cu menținerea unui tonus adecvat și în general a unei stări de sănătate corespunzătoare. În colectivele în care această formă de activitate sportivă de masă se desfășoară organizat, numărul zilelor de concedii este cel mai adesea modic, scad procentele de îmbolnăvire".

Dar — a precizat vorbitorul — **pentru reușita acestei activități, a creșterii continue a eficienței ei în rîndul unor mari colectivități se face necesară respectarea unor condiții legate de selecția instructorilor** (de regulă, din rîndul unor tineri care au practicat sau practică sportul), **de temeinicia școlarizării, de diferențierea programelor de exerciții** (într-un fel vor fi grupate exercițiile adresate muncitorilor textiliști, într-alt fel celor ce lucrează în abataj).

Vorbitorul a precizat că **succesul gimnasticii la locul de muncă este condiționat, într-o bună măsură, de mijloacele de popularizare a acestei activități, dar și de conducerile de întreprinderi, de factorii de decizie subordonați — șefi de secții și ateliere, meșteri. Experiența Gorjului, ca și a altor județe atestă rolul pe care acești factori îl joacă în promovarea gimnasticii la locul de muncă, pentru cuprinderea largă a personalului muncitor.** Vorbitorul a susținut ideea că pentru sporirea continuă a potențialului celor ce muncesc este util **ca la cele 5—10 minute de gimnastică în colectiv, în pauza de producție, să se asocieze alte minute efectuate individual, în timpul liber, prin noi exerciții.**

Lăudabilă, de bună seamă, inițiativa organizării acestei consfătuiri, într-un județ în care gimnastica la locul de muncă, în pofida unor reușite, rămîne într-un stadiu incipient, atîta vreme cît abia 10 la sută din populația încadrată în sectoarele producției bunurilor materiale, a circulației mărfurilor, a prestărilor de servicii etc. o practică.

O situație asemănătoare se întîlnește și în alte județe care au avut reprezentanți la consfătuire. Cu foarte puține excepții, gimnastica la locul de muncă se constituie într-un fel de... „cenușereasă" printre activitățile destinate să contribuie la întărirea sănătății celor ce muncesc, la sporirea potențialului lor productiv, fie pentru că în unele unități inițiativele se pierd pe drum, în altele **gimnastica la locul de muncă este tratată cu foarte multă rezervă sau pur și simplu este ignorată de către mulți factori de răspundere.**

Firește că o asemenea optică trebuie să dispară. **Iar consfătuirea de la Tg. Jiu își va dovedi utilitatea în măsura în care participanții cît și alți factori de răspundere din întreprinderi și instituții vor înțelege să aplice în propriile lor unități de producție învățămintele desprinse.**

MIȘCAREA – PRIMUL (și cel mai eficace) ANTIDOT AL OBOSELII

Cu o deosebită atenție a fost urmărită expunerea **dr. Nicolae Ungureanu**, medic balneolog din municipiul Tg. Jiu, unul dintre promotorii gimnasticii la locul de muncă în unitățile economice gorjene. Acesta a ținut să facă din capul locului remarca, susținută prin date științifice, că **„după cîteva ore de muncă fizică sau intelectuală apar unele semne de disconfort fiziologic, uneori și o scădere vizibilă a randamentului. Se instalează ceea ce se numește în mod obișnuit o stare de oboseală"**

Cum poate fi învinsă ?

Firesc, reîncărcînd cu energie „acumulatorii" organismului. Există un ciclu compus din microcicluri **(efort-oboseală-restabilire-recompensare)** care se repetă pe toată durata orelor de lucru, indicatorii cei mai fideli ai unei rezolvări eficiente fiind starea de sănătate și randamentul în producție. Or, dacă această alternanță este blocată la un moment dat, din motive de sănătate sau prin suprasolicitare și nerestabilire în ciclul cotidian, oboseala reziduală se acumulează în timp și astfel se poate ajunge la o creștere masivă a gradului de oboseală, cu scăderea substanțială a randamentului în muncă și cu implicații pentru starea de sănătate a muncitorului.

„**Din cercetările întreprinse** — arăta vorbitorul — **rezultă că semnele de oboseală apar după 3—5 ore de activitate intensă, ceea ce a condus la stabilirea pauzei de producție, în cadrul căreia oboseala este îndepărtată prin practicarea unor exerciții de gimnastică. Această practică trebuie, însă, corelată cu specificul muncii profesionale, după cum în timpul efectuării exercițiilor trebuie să se țină seama de diferiți factori obiectivi — temperatura din încăperea în care se practică exercițiile, curenții de aer, curba de efort, îmbrăcămintea și în general ținuta la locul de muncă, umiditate, radiații ionizante, existența unor substanțe toxice etc.".**

Pledînd cu toată convingerea pentru practicarea permanentă a gimnasticii la locul de muncă, cu respectarea strictă a indicațiilor precizate, dr. Ungureanu a ținut să evidențieze **foloasele sporite ale acestei practici pentru producție, dar și pentru sănătate, mai ales în cazul în care cele cîteva minute de exerciții în colectiv, efectuate zilnic, vor fi completate cu altele, în timpul liber, acasă, pe terenurile de sport, în zone aerisite, cum ne oferă parcurile, grădinile publice.**

Așadar, o invitație la continuitate în practicarea gimnasticii nu numai în colectiv, ci și individual...

Pagină realizată de Tiberiu STAMA